

DE COMPRAS - alimentación

## Aceites, el toque mágico

Ingrediente básico de la saludable dieta mediterránea, cada vez hay más variedades que dan un toque casi mágico. *Escoge con fundamento.*



### DE FRUTOS SECOS

Aceite 100% de almendras y 100% de avellanas, de OLEUM FLUMEN. El primero combina muy bien con ensaladas con queso y con pescados y carnes poco fuertes. El segundo, mejor para aves y ensaladas de sabores suaves (250 ml, desde 6 € aprox).

*En el mercado también hay de nuez, de cacahute...*



### DELICADOS

El de OLICATESSEN lleva distintas variedades de oliva. Saborealo con pescados al vapor, ensaladas suaves o pan (375 ml, 9,57 €). El de NEUS ESPECIAL, primera prensada en frío del 2005, mejor tomarlo simplemente sobre unas tostadas. (500 ml, 11,72 €).

### CON AJO

El primero, de HACIENDA CHAMBERGO, es ecológico y a base de olivas arbequinas. Ideal con pollo, legumbres y estofados (500 ml, 6,77 €). El que lleva ajo frito es de FERRAN ADRIA para BORGES. Va bien con carnes y pescados (200 ml, 2,89 €).



### CON ROMERO

Aceite ecológico con romero, de HACIENDA CHAMBERGO. Algo fuerte, es perfecto para carnes, pescados a la brasa y caza (500 ml, 7,67 €). El de DI PAOL, algo más suave, combina además con verduras (250 ml, 6,36 €).



### MUY FRESCOS

El de PRIMICIA pertenece a la denominación de origen «Acerites del Bajo Aragón». Fresco y dulce, es perfecto para aliñar un buen pan (500 ml, 11,99 €). El de CARBONELL, de edición limitada, es a base de aceitunas arbequina y manzanilla. Para ensaladas (500 ml, 13,95 €).



### CON PIMIENTA Y GUINDILLA

«Aceite de Oliva a las 5 Pimientas», de BIOGORET. Puede ser un perfecto ingrediente en marinadas (250 ml, 3,18 €). El «Aceite a la Guindilla», de DI PAOL, es para los más atrevidos. Imprescindible para aliñar gambas al ajillo o con angulas o unas patatas guisadas (250 ml, 6,42 €).

FOTOS: MANUEL SARRIENZO

\* Hecho a base de setas de chopo, con él puedes hacer una mayonesa muy especial.

### CON TRUFA Y SETAS

Ambos de TOSCOBOSCO, el de trufa blanca es para aliñar pasta y el de trufa negra, para solomillos (55 ml, desde 5,30 €). El de setas, de XOP, es perfecto con platos a la plancha (250 ml, 5,83 €).



### DE OLIVAS ARBEQUINAS

«Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina», de CASTILLA DE CANENA (500 ml, 10 €) y «Aceite Virgen de Oliva Arbequina Extra», de MALLAFRE (1 litro, 7,50 €). Ideales con pescados al horno y a la sal, y con crudités aliñados sólo con aceite y sal, sin vinagre.

### SABER ELEGIR

- Los aceites de muy buena calidad son perecederos. Si son del 2005, por ejemplo, hay que consumirlos, como máximo, antes de finales de 2006.
- Fíjate en el número de prensadas por las que haya pasado el aceite que vayas a comprar: a más prensadas, peor aceite.
- Los de primera prensada, que son los mejores porque conservan todo el aroma de las aceitunas, han de tomarse siempre en crudo. Lo contrario es considerado por los expertos un sacrilegio.
- A veces, por desconocimiento, desechamos un aceite porque lo vemos demasiado turbio y pensamos que está mal. En realidad, es síntoma de pureza.